

令和 8 年 7 月 3 日

第1回練馬区食育推進ネットワーク会議（第10期）

食育推進ボランティアとの協働事業「ちゃんとごはん」プロジェクトについて

1 目的

一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる
 「食の自立」を目標に、だしのおいしさを知る・味わう（和食のおいしさを知る）
 「食の体験」、地域の大人との共食の機会での「食文化の継承」を目的としている。

2 内容

- (1) 主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事「ちゃんとごはん」を、食育推進ボランティアと一緒に作る
- (2) 地域の大人（食育推進ボランティア等）との共食の機会
- (3) 天然のだしのおいしさや、旬の野菜のおいしさを味わう

3 実施状況

【令和 7 年度】

実施場所	対象者	実施回数 (回)	参加者数 (名)
児童館、地区区民館、 幼稚園等	乳幼児親子、年長児等	5	100
児童館、学校教育支援センター等	小学生、中学生、高校生	10	141
ねりま若者サポートステーション	15～49 歳の利用者	6	23
町会、自治会、地区区民館等	成人、高齢者等	4	64
高松みらいのはたけ	小学生親子	2	41
合計		27	369

4 第 10 期（令和 8 年度）の活動計画

- (1) 全世代に向けた「ちゃんとごはん」プロジェクトの実施

練馬区健康づくりサポートプラン「柱 5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～（練馬区食育推進計画）」の主な取組に位置付けられている。

全世代を視野に入れた事業展開を踏まえ、令和8年3月に改編したテキストを活用し、内容を分かりやすく伝え、理解を深めながら、取組を進めていく。

(2) 「ちやんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ

練馬区健康づくりサポートプラン「柱5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～(練馬区食育推進計画)」の主な取組に位置付けられている。

「採って、作って、食べる」をコンセプトに、畑で収穫した野菜を使い、調理して食べる「ちやんとごはん」を、高松みらいのはたけで実施する。ねりまの食育応援店と協働し、食への関心を高めるための取組を進める。